

Название курса	Физическая культура
Класс	1
Количество часов	99
УМК	Авторы – Матвеев А.П.. Физическая культура 1 класс (ФГОС), издательство Просвещение 2016
Цель курса	<p>Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. <p>Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; – выявлять различия в основных способах передвижения человека; – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; – определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека; – различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила,быстрота,выносливость). <p>Личностные результаты. Самостоятельные занятия позволяют ученикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять индивидуальный режим дня; – отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; – оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

	<p>Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; – организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно составить режим дня; -выполнять простейшие закаливающие процедуры; -передвигаться ступающим шагом; - владение техникой поворотов и разворотов; -концентрировать внимание и координировать движения тела. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений для утренней зарядки; -технику выполнения беговых упражнений; -технику перекатов, кувырков; -правила игры в различные подвижные игры; -технику эстафетного бега; - технику прыжков в длину и высоту, метания мяча – осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений. 				
Структура курса		Раздел	Количество часов	Наименование оценочных средств при изучении темы	Форма промежуточной аттестации
	1.	Легкая атлетика	29 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	2.	Подвижные игры	34 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	3.	Гимнастика	16час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	4.	Лыжи	20 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	5.	Итого	99 часов.		